

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
3 апреля 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,50	3,05	19,91	121,47	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,75	3,50	3,03	46,84	2,76
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,96	42,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,84	2,39	12,56	83,82	0,51
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>8,47</b>	<b>12,00</b>	<b>44,49</b>	<b>321,13</b>	<b>3,27</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,53	2,45	18,65	114,97	2,84
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	40/30	8,75	6,80	2,43	116,48	6,84
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,16	2,72	17,57	103,63	8,88
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,22	0,30	14,23	68,47	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,99	35,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>17,66</b>	<b>12,27</b>	<b>61,87</b>	<b>439,48</b>	<b>18,56</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	170	4,92	4,24	6,79	89,98	1,19
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,76	0,60	9,64	47,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,68</b>	<b>4,84</b>	<b>16,43</b>	<b>137,04</b>	<b>1,19</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	3,76	3,43	12,96	98,35	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,04	0,08	6,81	32,14	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>4,90</b>	<b>3,51</b>	<b>29,65</b>	<b>170,39</b>	<b>0,48</b>
<b>Всего</b>				<b>36,71</b>	<b>32,62</b>	<b>152,44</b>	<b>1 068,04</b>	<b>23,50</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,22	3,68	23,96	146,23	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,11	5,20	4,50	69,54	4,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,96	42,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,22	1,83	10,17	66,55	0,39
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>8,93</b>	<b>13,77</b>	<b>47,62</b>	<b>351,32</b>	<b>4,48</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,42	3,00	21,98	136,82	3,36
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	12,01	9,47	3,40	161,21	9,39
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,45	0,49	19,40	92,12	17,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,74	0,36	17,57	84,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	10,43	41,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>22,62</b>	<b>13,32</b>	<b>72,78</b>	<b>516,38</b>	<b>30,39</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	190	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	30	1,53	1,22	19,42	94,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,53</b>	<b>1,42</b>	<b>27,42</b>	<b>156,75</b>	<b>2,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	4,97	4,18	16,37	123,83	0,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,36	0,11	8,96	42,29	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	10,67	43,12	0,02
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>6,45</b>	<b>4,29</b>	<b>36,00</b>	<b>209,24</b>	<b>0,63</b>
<b>Всего</b>				<b>45,53</b>	<b>32,80</b>	<b>183,82</b>	<b>1 233,69</b>	<b>37,50</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.